



REGOLAMENTO

La Biblioteca comunale di Champdepraz, in collaborazione con la Pro Loco de Tساندپرا', organizza la 2° edizione della TSANDEPRA' COLOR RUN , una corsa non competitiva a squadre.

CARATTERISTICHE E PERCORSI

La TSANDEPRA' COLOR RUN, che si terrà in occasione dell'evento CHAMPDEPRAZ COLOR DAY, è una corsa a squadre divertente e non competitiva che si svolge in un contesto di allegria, colori, festa e musica. I partecipanti non devono raggiungere la migliore prestazione sportiva, ma trascorrere nel miglior modo i 5 chilometri della corsa. Ogni squadra partirà scaglionata a distanza di pochi minuti dall'altra e durante il percorso incontrerà degli **STEP culturali** e di **abilità** con giochi, prove e quiz da superare, inoltre ci saranno alcune **COLOR ZONE** dove i partecipanti verranno cosparsi di colori per poi giungere tutti colorati all'arrivo dove avrà luogo la "battaglia" finale dei colori.

Per una migliore riuscita dell'evento è obbligatorio indossare una maglietta o un abbigliamento di colore BIANCO.

Al momento dell'iscrizione bisognerà indicare il percorso più adatto per la propria squadra:

PERCORSO PRINCIPALE: La distanza del percorso principale è di 5 km con un dislivello di 170 metri. Il percorso, ad anello, si snoda lungo il sentiero La Corna-Bissan e lungo il borgo in Fraz. Viering. Trattasi di un bellissimo percorso panoramico principalmente su sentiero di terra battuta/sterrato.

PERCORSO GREEN: La distanza del percorso Green è di 2,5 km. Il percorso, ad anello, si snoda lungo il borgo in Fraz. Viering ed è adatto anche al passaggio di passeggini e/o carrozzine (disabili ecc). Il percorso è principalmente asfaltato tranne un breve pezzo sterrato all'interno di un boschetto.

La corsa avrà inizio alle ore 15:00 del pomeriggio dal Padiglione coperto in Loc. Les Sales e seguirà due differenti percorsi ad anello che ritorneranno nello stesso punto di partenza. I tragitti saranno appositamente segnalati. Quando la squadra incontrerà gli STEP dovrà obbligatoriamente fermarsi per superare le prove. Sarà necessario presentarsi alle ore **14:30** per il ritiro dei pettorali e del Race Kit. Eventuali altre importanti informazioni e modifiche in merito al ritrovo e/o consegna del Race Kit saranno comunicate via mail all'indirizzo indicato in sede di iscrizione.

DATA

La TSANDEPRA' COLOR RUN si svolgerà domenica 23 giugno 2024. La corsa avrà luogo in qualsiasi **condizione metereologica, purchè non vi siano pericoli per i partecipanti.**

NORME DI PARTECIPAZIONE –MODALITA' DI ISCRIZIONE

La partecipazione è consentita a qualsiasi età.

Non è consentita la partecipazione individuale, ma soltanto formando una squadra (TEAM).

Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di 2 persone ad un massimo di 10 persone e dovrà iscriversi , **entro e non oltre, le ore 12:00 del giorno DOMENICA 16 GIUGNO 2024.**

Ogni caposquadra dovrà provvedere all'iscrizione ON LINE della propria squadra indicando il nome del team, il numero e i dati dei componenti e un contatto (telefono e email). All'atto dell'iscrizione bisognerà inoltre indicare il percorso scelto dalla squadra (Principale o Green). Il pagamento verrà effettuato on line al momento dell'iscrizione. La quota di iscrizione sarà devoluta in beneficenza.

L'iscrizione del team si intende perfezionata se il pagamento on line è andato a buon fine e se è stata correttamente allegata la liberatoria richiesta (una unica per tutti i partecipanti).

I bambini con età inferiore ai 4 anni (compiuti entro il 23 giugno) non devono essere iscritti nel team, ma possono comunque partecipare alla corsa accompagnanti dal genitore/tutore legale.

I bambini fino ai 6 anni dovranno obbligatoriamente essere accompagnati durante la corsa da un adulto (genitore, tutore o accompagnatore). Ciascun adulto (18 anni compiuti) può accompagnare fino ad un massimo di 4 bambini (età compresa tra 0 e 6 anni), che si impegnerà ad assistere e guidare nella corsa, attenendosi alle norme di sicurezza della corsa.

In caso di iscrizione di una squadra composta esclusivamente da partecipanti minorenni è necessario contattare preventivamente la Biblioteca prima si procedere all'iscrizione on-line.

Per poter partecipare è necessario leggere e accettare integralmente il regolamento, iscrivere il proprio team al seguente link:

<https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=56314>

procedere al pagamento on line richiesto in sede di iscrizione e allegare la liberatoria (dichiarazione di responsabilità) debitamente firmata da tutti i componenti del team. In caso di iscrizione di minore sarà necessaria la firma del genitore/tutore legale.

All'atto dell'iscrizione si dovrà confermare anche di essere in possesso di un certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico (DM 24/04/2013, GU 20/07/2013) o superiore*.

**Il certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico può essere rilasciato dai Medici di medicina generale e dai Pediatri di libera scelta, esclusivamente ai propri assistiti o dai Medici in medicina dello sport. Non verrà richiesto tale certificato in fase di consegna del kit. Il partecipante auto dichiara di esserne in possesso.*

Termine di presentazione delle iscrizioni: DOMENICA 16 GIUGNO 2024 ore 12:00.

Si fa presente inoltre che la Biblioteca comunale rimane a disposizione per un supporto tecnico nella compilazione della domanda on-line.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Le quote di partecipazione sono stabilite come segue:

- **€ 5,00** – per ogni partecipante dai 4 anni (compiuti entro il 23 giugno) in su'.

I bambini con età inferiore ai 4 anni non devono essere iscritti , ma possono partecipare gratuitamente alla corsa e devono essere accompagnanti dal genitore/tutore legale.

Il ricavato delle quote di partecipazione sarà devoluto in beneficenza all'Associazione senza fine di lucro "I Monelli dell'Arte".

RIMBORSO DELLE QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Le quote di partecipazione NON sono rimborsabili in alcun caso, anche di cancellazione della manifestazione per problemi di sicurezza o per cause di forza maggiore.

SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

- Race Kit (contenente bustine colorate)
- Pettorali
- Punti "golosi" durante il percorso
- Intrattenimento, musica ed animazione (truca bimbi, palloncini, gonfiabili)
- premi e gadget.

PREMI

Verranno premiate le prime 3 squadre che otterranno il punteggio più alto conseguito agli **STEP CULTURA e ABILITA'**. Verrà inoltre premiato da un'apposita giuria il TEAM più divertente e originale. Tutti i partecipanti riceveranno dei gadget. Estrazione finale con premi per tutti.

DETTAGLI PRATICI PER LA PARTECIPAZIONE

Il ritiro del race kit e pettorali, avverrà **SABATO 22 GIUGNO 2024 dalle ore 18:00 alle ore 20:00** in occasione del Color Party presso il Padiglione in Loc. Les Sales. Chi non potrà ritirare il Race Kit in tale sede dovrà presentarsi mezz'ora prima della partenza della corsa.

INFORMAZIONI SULLE POLVERI COLORATE

Ingredienti: amido di mais, bicarbonato di sodio, cloruro di sodio e coloranti alimentari.

Avvertenze: le polveri colorate non sono un prodotto per uso alimentare e non vanno ingerite. Le polveri colorate vanno utilizzate solo in esterno sotto la supervisione di un adulto. Raramente possono provocare reazioni allergiche o irritazioni.

NORME DI SICUREZZA

Se si corre con un passeggino, si prega di rimanere sulla destra del percorso. Se si corre con i bambini piccoli, si prega di prestare molta attenzione e indirizzarli durante la corsa. Per qualsiasi necessità si prega di seguire le indicazioni fornite dagli organizzatori e dai volontari che saranno presenti lungo il percorso.

CONSIGLI UTILI

PRIMA DELLA CORSA

La mattina della corsa applica bene sui capelli dell'olio (olio di cocco e di oliva sono i migliori), che faciliterà l'eliminazione del colore. Un altro trucco e consiglio particolarmente utile, soprattutto per chi ha i capelli colorati o tinti, è un buon balsamo. Alcuni runner indossano una sciarpa o una bandana per coprire i capelli. Altri usano la bandana per coprire la bocca mentre corrono attraverso le stazioni colore e per facilitare la pulizia finale. Ti consigliamo anche di utilizzare una buona crema solare per la pelle e un balsamo per le labbra, faciliterà la rimozione del colore. Inoltre ti consigliamo di indossare degli occhiali per proteggere gli occhi dalla polvere. Alcune persone indossano occhiali da sole o occhialini da nuoto. Divertiti e cerca di non prendere troppa polvere negli occhi. Ricorda di non indossare il tuo abbigliamento più nuovo.

DOPO LA CORSA

Cerca di rimuovere il più possibile la polvere a secco prima di iniziare ad usare l'acqua.

La maggior parte del colore verrà soffiata via come per magia. *Per pulire i capelli:* aspetta ad usare l'acqua! Per prima cosa rimuovi la polvere rimasta sui capelli. Sciacqua l'olio/balsamo che hai saggiamente applicato prima della gara con l'acqua fredda. La maggior parte del colore dovrebbe venire via. Ora lava i capelli normalmente. È possibile che per alcuni colori, rosa e viola in particolare, siano necessari più lavaggi.

Per pulire la pelle: se hai usato una protezione solare, ti basterà utilizzare acqua e sapone! Se hai ancora difficoltà, un po' di struccante risolverà tutto. Rimuovi tutta la polvere in eccesso prima di aggiungere l'acqua.

AVVERTENZE FINALI

Gli organizzatori si riservano di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterranno opportuni per una migliore organizzazione della corsa. Eventuali modifiche a servizi, luoghi ed orari saranno opportunamente comunicate ai partecipanti oppure saranno riportate sul sito internet.

CONTATTI

Sito Internet: www.comune.champdepraz.ao.it

E-mail: fe.joly@comune.champdepraz.ao.it

Tel. 3384933530